



**KESIHATAN MENTAL MAHASISWA: KAJIAN TERHADAP PUNCA
DAN KESAN STRES SERTA DEPRESI DALAM KALANGAN PELAJAR
UITM**

Nur Aina Amirah Md Azan¹, Nur Farah Afiqah Noorzalizamry¹, Nur Insyirah
Mohd Kamal¹, Puteri Nur Chempaka Ellyssya Othman¹ & Zuhairah Zuhata¹

¹Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, Universiti Teknologi MARA (UiTM),
78000 Alor Gajah, Melaka

ainaamirahmdazan@gmail.com (Corresponding Author)

DOI: <https://doi.org/10.24191/ejitu.v8i1.7387>

Abstrak

E-JITU

Acceptance date:
15 February 2025

Valuation date:
22 March 2025

Publication date:
30 April 2025

Stres dan depresi merupakan antara isu kesihatan mental yang semakin membimbangkan dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi, khususnya pelajar UiTM. Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti punca-punca utama yang menyumbang kepada stres dan depresi serta kesannya terhadap kesejahteraan pelajar. Kajian ini menggunakan gabungan kaedah kualitatif dan kuantitatif yang melibatkan soal selidik ke atas 50 pelajar UiTM dan analisis data sekunder daripada jurnal, artikel dan laporan rasmi. Hasil kajian menunjukkan bahawa tekanan akademik, masalah kewangan, konflik keluarga, dan kekurangan sokongan sosial merupakan antara penyumbang utama kepada stres dan depresi. Selain itu, faktor pembelajaran secara talian dan keturunan juga dikenalpasti sebagai pemangkin kepada isu ini. Dapatan turut menunjukkan bahawa kesan daripada stres dan depresi melampau termasuklah gangguan emosi, insomnia, penurunan motivasi, hilang minat terhadap aktiviti kampus, dan kecenderungan menamatkan pengajian awal. Kajian ini mencadangkan agar institusi pengajian meningkatkan sokongan akademik dan psikososial, manakala keluarga dan masyarakat perlu memainkan peranan aktif dalam memberikan sokongan moral serta menghapuskan stigma terhadap kesihatan mental. Implikasi kajian menunjukkan perlunya pendekatan bersepadu dan holistik bagi memastikan pelajar dapat menjalani kehidupan kampus dengan seimbang, sihat dan produktif.

Kata kunci: *Stres, Depresi, Pelajar Universiti, Kesihatan Mental, Kesejahteraan Psikologi*

MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS: A STUDY ON THE CAUSES AND EFFECTS OF STRESS AND DEPRESSION AMONG UiTM STUDENTS***ABSTRACT***

Stress and depression are increasingly concerning mental health issues among students in higher education institutions, particularly those at Universiti Teknologi MARA (UiTM). This study aims to identify the main contributing factors to stress and depression, as well as their impact on student well-being. A mixed-method approach was employed, involving surveys distributed to 50 UiTM students and secondary data analysis from journals, articles, and official reports. The findings reveal that academic pressure, financial difficulties, family conflicts, and lack of social support are among the primary contributors to stress and depression. Additionally, online learning environments and genetic predisposition were also identified as significant triggers. The study found that severe stress and depression can lead to emotional disturbances, insomnia, reduced motivation, disinterest in campus activities, and an increased tendency to withdraw from studies prematurely. The study recommends that higher education institutions strengthen both academic and psychosocial support systems, while families and communities should play a more active role in providing moral support and eliminating the stigma surrounding mental health. The implications of the study highlight the need for an integrated and holistic approach to ensure students can experience a balanced, healthy, and productive campus life.

Keywords: *Stress, Depression, University Students, Mental Health, Psychological Well-Being*

PENGENALAN

Dalam era globalisasi ini, stres telah menjadi satu fenomena yang tidak dapat dielakkan oleh hampir setiap individu, tidak mengira bangsa, umur, latar belakang atau status sosial. Stres boleh ditakrifkan sebagai tindak balas fizikal, mental, dan emosi seseorang terhadap sebarang tuntutan atau tekanan daripada persekitaran yang dirasakan melebihi keupayaan untuk mengatasinya. Akan tetapi, stres boleh dikategorikan kepada 2 jenis iaitu eustress dan distress. Eustress merujuk kepada stres yang memberi impak positif dan boleh menyebabkan seseorang itu bermotivasi untuk mencapai impian atau menghadapi cabaran, manakala distress adalah stres yang memberi kesan negatif kepada seseorang dan sekiranya stres ini tidak mampu dikawal oleh seseorang, ianya boleh menyebabkan kepada masalah kesihatan mental yang lebih serius seperti depresi.

Tekanan mental merujuk kepada dorongan atau paksaan yang melibatkan kecerdasan, pemikiran, atau proses intelektual seseorang. Ia juga sering disamakan dengan depresi. Secara umum, penyakit mental boleh dibahagikan kepada tiga kategori utama. Pertama, neurosis, iaitu keadaan di mana individu mengalami perubahan dan gangguan dalam pemikiran, perasaan, dan tingkah laku mereka tanpa menjejaskan tahap kewarasan. Contohnya termasuk kemurungan (depresi) dan kebimbangan. Kedua, psikosis, di mana

individu menunjukkan perubahan yang ketara dalam pemikiran, perasaan, dan tingkah laku, sehingga menjejaskan kewarasan mereka. Ketiga, kecelaruan personaliti, iaitu kecacatan dalam sikap dan karakter seseorang yang menyebabkan gangguan dalam hubungan interpersonal dengan orang di sekeliling mereka.

Oleh itu, amat penting untuk mengenal pasti punca dan kesan stres serta depresi dalam kalangan pelajar UiTM serta merancang strategi yang berkesan untuk menanganinya. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti punca-punca yang menyebabkan stres atau depresi dalam kalangan pelajar UiTM, menganalisis kesan-kesan stres atau depresi dalam kalangan pelajar UiTM serta mengemukakan cadangan bagi mengatasi masalah stres dan depresi dalam kalangan pelajar UiTM.

PERMASALAHAN KAJIAN

Dalam era globalisasi yang penuh cabaran masa kini, isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar semakin menjadi kebimbangan terhadap masyarakat. Data dapat menunjukkan peningkatan kes tekanan dan kemurungan dalam kalangan anak muda akibat pelbagai faktor seperti tekanan sosial, akademik, kewangan, serta pengaruh media sosial yang berleluasa. Antara penyebab utama masalah ini ialah beban pelajaran yang tinggi, konflik dalam keluarga, isu perhubungan, serta stigma masyarakat terhadap masalah kesihatan mental yang menghalang pelajar daripada mendapatkan bantuan. Jika dibiarkan, keadaan ini boleh membawa kepada masalah yang lebih serius seperti penyalahgunaan bahan terlarang, gangguan tingkah laku, dan cubaan membunuh diri.

Jumlah rakyat Malaysia yang cuba bunuh diri telah meningkat secara drastik sewaktu zaman pandemik melanda negara kita. (Sivanesan, 2020). Menurut laporan kajian Morbiditi Kebangsaan 2015 melaporkan sebanyak 11 peratus rakyat di negara ini berdepan masalah psikiatri dengan 20 peratus remaja mempunyai masalah gangguan psikologi dan berisiko mengalami gangguan mental. Kajian juga mendapati bahawa tingkah laku bunuh diri juga berada dalam kalangan remaja berumur 13 hingga 17 tahun. Data ini jelas menunjukkan bahawa penyakit kesihatan mental telah menjadi penyakit utama dialami rakyat Malaysia kerana stres yang melampau akibat tekanan kerja dan keluarga. (Lee Lam Thye, 2020)

SOROTAN LITERATUR

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, stres didefinisikan sebagai keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat daripada tekanan mental atau fizikal. Selain itu, Al-Mawrid juga menyatakan perkataan **طغض** dalam bahasa Arab bermaksud stres atau tekanan (Ba'labakki, 1996). Menurut portal MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia, masalah stres boleh dikategorikan sebagai sakit mental. Bukan itu sahaja, stres juga boleh berlaku kepada semua lapisan masyarakat tidak mengira umur atau bangsa. Stres yang keterlaluan terhadap para pelajar boleh menyebabkan wujudnya tindak balas yang kurang baik (Nurashikin, 2011). Menurut Hunt & Einsenberg (2010), punca berlakunya masalah mental dalam kalangan pelajar universiti masih kurang jelas walaupun penyakit mental ini telah menjadi umum dalam dunia universiti.

Manakala bagi depresi menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, ianya ditakrifkan sebagai keadaan ekonomi yang meleset yang mana apabila penghasilan, perniagaan, perdagangan dan sebagainya berada di paras kegiatan yang rendah. Selain itu, menurut Kementerian Kesihatan Malaysia, depresi atau kemurungan merupakan gangguan perasaan yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Selain itu, menurut National Health and Morbidity (NHMS) 2023, sekitar 1 juta rakyat Malaysia berumur 15 tahun ke atas mengalami depresi. Jumlah ini turut telah meningkat dua kali ganda berbanding tahun 2019. Kajian ini turut menunjukkan golongan yang paling tinggi mengalami depresi merupakan golongan yang berumur 16-29 tahun, dan separuh daripada mereka cenderung untuk mencederakan diri atau bunuh diri.

METODOLOGI KAJIAN

i. Pendahuluan

Kajian ini dijalankan menggunakan dua kaedah utama, iaitu kajian sekunder dan kajian kuantitatif. Kajian sekunder merupakan kaedah yang membolehkan kami memperoleh maklumat yang terkini dan sahih dalam isu punca dan langkah mengatasi masalah stres dan depresi oleh kalangan pelajar. Kajian kedua pula ialah kajian kuantitatif yang melibatkan penyebaran borang soal selidik dalam talian menggunakan Google Form. Soal selidik ini telah diedarkan kepada para pelajar di UiTM sebagai responden. Kaedah ini bertujuan untuk mengumpul data secara langsung daripada pelajar bagi mendapatkan pandangan, maklum balas serta pengalaman mereka dalam isu tersebut.

ii. Kajian Sekunder

Dalam menjalankan kajian ini, pelbagai sumber telah dirujuk bagi memastikan ketepatan dan kesahihan maklumat yang diperolehi. Antara sumber yang dirujuk termasuk Google Scholar, artikel dalam talian, serta jurnal-jurnal akademik yang relevan serta buku modul Falsafah dan Isu Semasa. Sumber-sumber ini digunakan bagi menyokong proses analisis dan perbincangan kajian secara menyeluruh. Seterusnya, kajian ini dijalankan berdasarkan perhatian kepada analisis yang mengikuti format kajian bagi isu yang dikaji.

iii. Kajian Kuantitatif

Dalam kajian ini, kami telah menggunakan soal selidik dalam talian melalui platform Google Form, yang telah diedarkan kepada para pelajar UiTM. Bagi memenuhi objektif pertama, kami menyediakan soalan berbentuk pilihan "Ya" atau "Tidak" bagi mengenal pasti punca utama stres atau depresi dalam kalangan responden. Untuk objektif kedua, soalan disusun menggunakan skala dari 1 hingga 5 bagi menganalisis tahap kesan stres atau depresi terhadap para pelajar UiTM. Sementara itu, bagi objektif ketiga, kami menyediakan soalan berbentuk pilihan jawapan bagi mengenal pasti langkah-langkah yang boleh diambil dalam menangani isu tersebut.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Objektif 1: Mengenal Pasti Punca-Punca Stres Atau Depresi Yang Sering Berlaku Dalam Kalangan Pelajar Uitm

Pengumpulan data tentang faktor utama stres sebagai pelajar UiTM Berdasarkan maklumat yang kami dapati lihat bahawa 66% daripada 50 responden telah menyokong bahawa tekanan akademik menjadi faktor utama yang menyebabkan pelajar UiTM mengalami stres, manakala 26% bagi masalah kewangan, 6% bagi penggunaan media sosial secara berlebihan dan 2% bagi masalah keluarga. Data ini jelas menunjukkan bahawa sebahagian besar daripada responden pelajar UiTM mudah mengalami stres disebabkan tekanan akademik yang berlebihan.

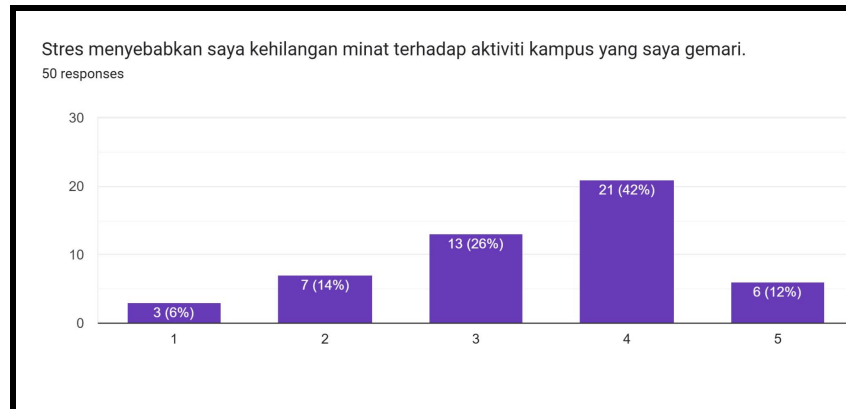
Pengumpulan data tentang sokongan pelajar UiTM terhadap pernyataan tekanan akademik menjadi punca utama stres dalam kalangan pelajar UiTM. Berdasarkan maklumat yang kami dapati, sebanyak 74% daripada 50 responden telah menyokong bahawa tekanan akademik boleh menjadi punca utama stres dalam kalangan pelajar UiTM. Selain itu, sebanyak 26% daripada 50 responden juga tidak menyokong bahawa tekanan akademik menjadi punca utama stres dalam kalangan pelajar UiTM. Data ini jelas menunjukkan bahawa majoriti daripada 50 responden mengalami stres disebabkan tekanan akademik.

Pengumpulan data tentang sokongan pelajar UiTM terhadap konflik keluarga atau kekurangan sokongan sosial mampu menyumbang kepada depresi dalam kalangan pelajar UiTM. Berdasarkan maklumat yang kami dapati 54% daripada 50 responden telah menyokong bahawa sistem pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian menyumbang kepada stres dalam kalangan pelajar UiTM. Terdapat juga pelajar yang menyokong bahawa sistem pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian tidak menyumbang kepada stres. Di sini jelaslah bahawa sistem pembelajaran secara atas talian turut menyumbang kepada stres dalam kalangan pelajar UiTM.

Pengumpulan data tentang sokongan pelajar UiTM terhadap masalah kewangan mampu memberi kesan yang serius terhadap kesihatan mental pelajar UiTM. Data menunjukkan bahawa kira-kira 94% daripada 50 responden menyokong bahawa masalah kewangan mampu memberi kesan yang serius terhadap kesihatan mental pelajar UiTM, manakala 6% daripada 50 responden menyokong yang sebaliknya. Jelaslah di sini menunjukkan bahawa masalah kewangan mampu menjadi salah satu punca depresi dalam kalangan pelajar UiTM.

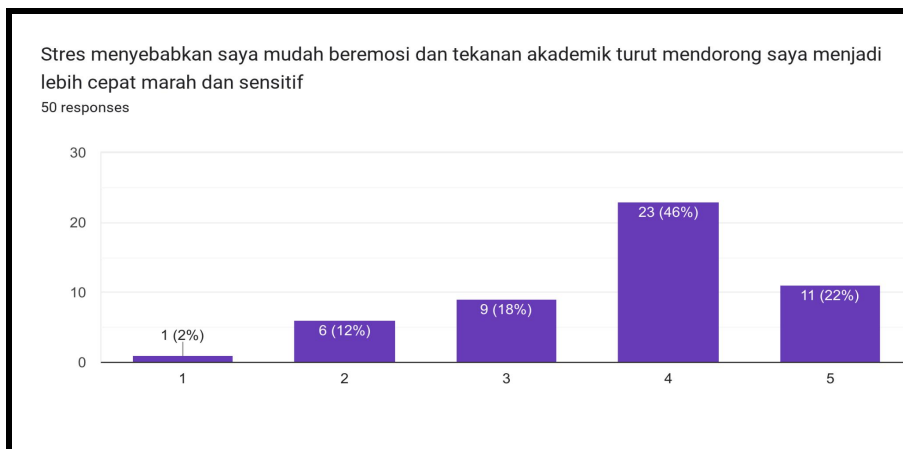
Data ini menunjukkan pengumpulan data tentang pandangan pelajar UiTM terhadap depresi. Data ini menunjukkan sebanyak 66% daripada 50 responden menyokong bahawa depresi merupakan bukan penyakit genetik. Terdapat juga 34% daripada 50 responden menyokong bahawa depresi ialah penyakit genetik. Data ini juga turut menunjukkan bahawa depresi juga boleh terjadi sekiranya ahli keluarga mereka sebelum ini pernah mengalami depresi.

Objektif 2: Menganalisis Kesan-Kesan Stres Atau Depresi Yang Melampau Dalam Kalangan Pelajar Uitm.



Rajah 2.0 menunjukkan pengumpulan data mengenai minat pelajar UiTM terhadap aktiviti kampus.

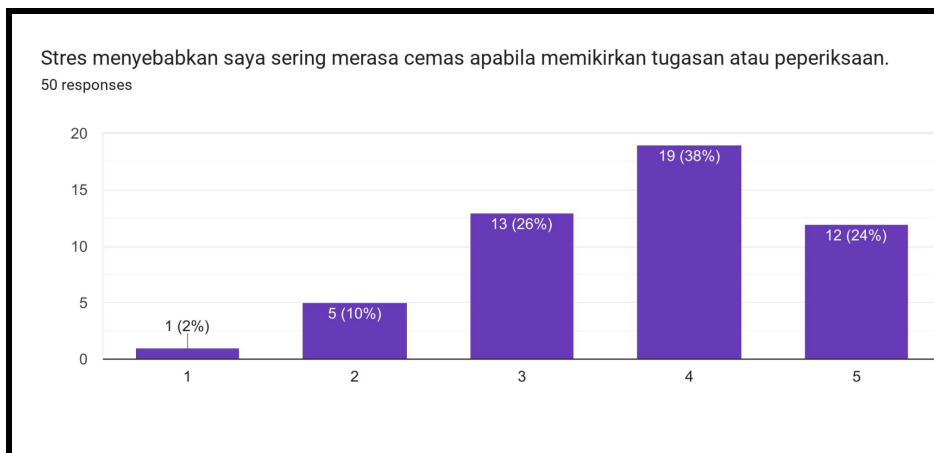
Rajah 2.0 menunjukkan carta bar mengenai dapatan kajian terhadap pelajar UiTM yang tidak minat melibatkan diri dalam aktiviti yang mereka gemari. Kebanyakan responden iaitu sebanyak 27 orang (54%) bersetuju bahawa stres menyebabkan pelajar hilang minat terhadap aktiviti yang digemari. Manakala 13 responden (26%) menyatakan ketidakpastian mengenai kenyataan ini. Selain itu, 10 responden (20%) tidak bersetuju stres memberi memberi impak kepada minat mereka dalam sesuatu aktiviti. Justeru itu, data menunjukkan bahawa kehilangan minat terhadap aktiviti kampus yang pelajar gemari merupakan kesan yang perlu dihadapi oleh sesetengah pelajar jika mereka mengalami stres.



Rajah 2.1 menunjukkan pengumpulan data mengenai kesan stres daripada tekanan akademik membawa kepada kestabilan emosi pelajar.

Rajah 2.1 menunjukkan keputusan kajian terhadap stres daripada tekanan akademik membuatkan pelajar UiTM lebih mudah marah dan cepat beremosi. Seramai 50 responden terlibat dalam kajian kes ini. Sebanyak 23 pelajar UiTM (46%) bersetuju bahawa tekanan

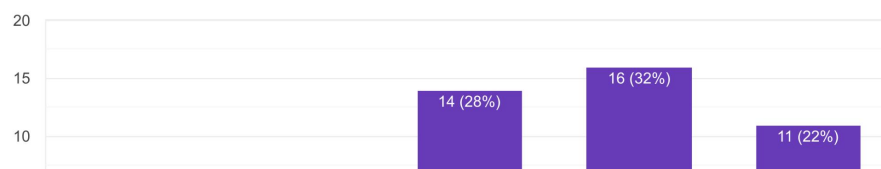
akademik menyebabkan ketidakstabilan emosi. Tambahan pula, 11 responden (22%) sangat bersetuju dengan keterangan ini. Manakala 9 daripada 50 responden (18%) tidak pasti dengan kenyataan ini. 7 responden (14%) tidak bersetuju bahawa tekanan akademik menjadi punca pelajar lebih mudah marah dan beremosi. Secara keseluruhannya, dapatan kajian mendapati bahawa pelajar UiTM lebih mudah marah dan cepat beremosi disebabkan oleh stres daripada tekanan akademik.



Rajah 2.2 menunjukkan pengumpulan data kecemasan pelajar dalam memikirkan tugas atau peperiksaan

Berdasarkan Rajah 2.2, daripada 50 responden seramai 19 pelajar UiTM (38%) bersetuju bahawa mereka berasa cemas apabila memikirkan tugas atau peperiksaan. Seterusnya, 13 pelajar (26%) menyatakan ketidakpastian terhadap perasaan yang dialami, manakala 12 responden (24%) sangat bersetuju bahawa mereka mengalami rasa cemas dalam situasi tersebut. Hanya 6 responden (12%) pula menyatakan bahawa mereka tidak berasa cemas apabila memikirkan tugas atau peperiksaan yang perlu dihadapi. Secara keseluruhannya, majoriti pelajar bersetuju stres menyebabkan mereka cemas apabila memikirkan tugas atau peperiksaan.

Stres menyebabkan saya mengalami kesukaran untuk tidur kerana tekanan fikiran.
 50 responses



Rajah 2.3 menunjukkan data pengumpulan respons pelajar UiTM yang mengalami kesukaran untuk tidur kerana tekanan fikiran.

Rajah 2.3 daripada 50 responden pelajar UiTM seramai 16 orang pelajar (32%) bersetuju bahawa mereka mengalami kesukaran untuk tidur disebabkan tekanan fikiran. Ini diikuti oleh 14 orang pelajar (28%) yang menyatakan bahawa mereka tidak pasti dengan keadaan yang dialami. Selain itu, seramai 11 orang pelajar (22%) sangat bersetuju bahawa tekanan fikiran menyebabkan mereka sukar untuk tidur. Walau bagaimanapun, hanya 7 orang pelajar (14%) tidak bersetuju, manakala 2 orang pelajar (4%) sangat tidak bersetuju bahawa mereka mengalami kesukaran tidur akibat tekanan fikiran. Dapatan ini menunjukkan bahawa walaupun sebahagian pelajar tidak terjejas, tekanan fikiran masih merupakan faktor stres yang mempengaruhi kualiti tidur dalam kalangan majoriti pelajar.



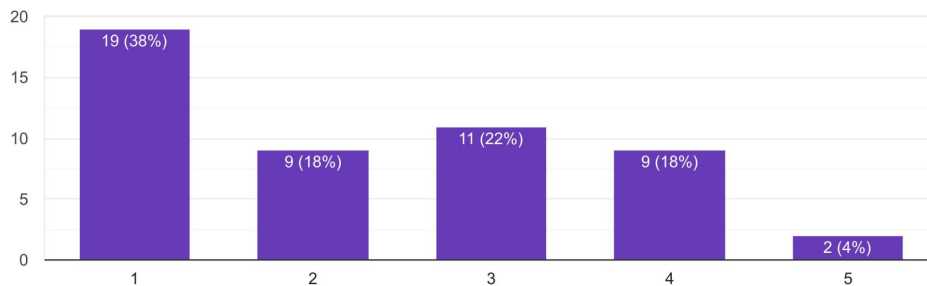
Rajah 2.4 memaparkan data pengumpulan respons pelajar UiTM mengenai perasaan tidak berdaya atau kurang motivasi untuk belajar.

Berdasarkan Rajah 2.4, daripada 50 responden, seramai 18 pelajar (36%) menyatakan ketidakpastian mengenai perasaan tidak berdaya atau kurang motivasi untuk belajar.

Sementara itu, 14 pelajar (28%) bersetuju bahawa stres menyebabkan mereka berasa tidak berdaya dan hilang motivasi. Manakala 10 pelajar (20%) sangat tidak setuju dengan kenyataan tersebut, menunjukkan bahawa stres tidak memberi kesan kepada mereka. Selain itu, terdapat 4 pelajar (8%) yang tidak setuju dan sangat bersetuju dengan pengalaman mereka berkaitan rasa tidak berdaya dan kurang motivasi.

Depresi menyebabkan saya sering memikirkan untuk berhenti belajar atau menukar program pengajian.

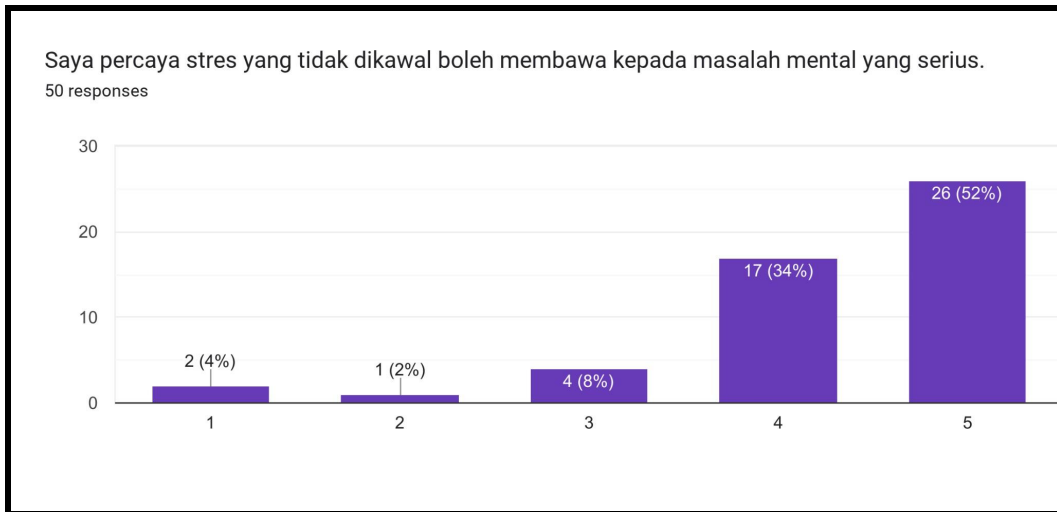
50 responses



Rajah 2.5 menunjukkan data pengumpulan respons pelajar UiTM mengenai pemikiran untuk berhenti pengajian atau menukar program pengajian.

Rajah 2.5 menunjukkan bahawa daripada 50 orang responden, seramai 19 pelajar (38%) sangat tidak bersetuju dengan kenyataan tersebut. Ini menunjukkan bahawa walaupun mereka berada dalam keadaan depresi, mereka tidak pernah terfikir untuk berhenti pengajian atau menukar program. Selain itu, 9 orang responden (18%) juga tidak bersetuju dengan kenyataan itu.

Namun begitu, terdapat juga 9 responden (18%) yang bersetuju dan pernah memikirkan untuk berhenti atau menukar program. Manakala 11 orang pelajar (22%) berada dalam keadaan tidak pasti terhadap pendirian mereka. Hanya 2 orang responden (4%) yang sangat bersetuju, iaitu benar-benar memikirkan untuk berhenti atau menukar program pengajian mereka.



Rajah 2.6 menunjukkan data pengumpulan mengenai kesan stres dan depresi yang tidak terkawal

Rajah 2.6 menunjukkan 26 responden (52%) sangat bersetuju dan 17 responden (34%) bersetuju bahawa stres yang tidak dikawal boleh membawa kepada masalah mental yang serius. Sebanyak 4 responden (8%) tidak pasti, manakala 3 responden (6%) tidak bersetuju. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa majoriti pelajar UiTM menyokong pandangan bahawa stres yang tidak dikawal berpotensi membawa kepada masalah depresi mental yang serius.



Rajah 2.7 menunjukkan data pengumpulan mengenai keselesaan pelajar berkongsi masalah mental kepada rakan.

Seramai 20 responden (40%) berada di tahap tidak pasti, manakala 10 responden (20%) bersetuju bahawa mereka selesa untuk berkongsi. Sebaliknya, 8 responden (16%) tidak bersetuju, dan masing-masing 6 responden (12%) sangat tidak bersetuju dan sangat bersetuju. Dapatan ini menunjukkan majoriti pelajar masih ragu-ragu untuk berkongsi, kemungkinan disebabkan kebimbangan terhadap penerimaan rakan atau stigma sosial.

Objektif 3: Mengemukakan langkah-langkah yang boleh diambil oleh institusi pendidikan, keluarga dan masyarakat bagi mengurangkan kadar stres atau depresi dalam kalangan pelajar UiTM.

Data menunjukkan pengumpulan data tentang kaedah yang digunakan untuk mengatasi stres atau depresi

Berdasarkan data maklumat menunjukkan bahawa sebanyak 28% menggunakan kaedah berkomunikasi dengan rakan dan keluarga lebih efisien berbanding menonton hiburan (26%), melakukan ibadah (22%), bersukan (20%), dan menghadiri sesi kaunseling (4%). Walaupun begitu, jarak antara kaedah-kaedah berikut tidak begitu besar dengan hanya beza 2% hingga 4% sahaja. Akan tetapi, kaedah menghadiri sesi kaunseling mendapat peratus yang paling sedikit dengan hanya (4%) sahaja. Ini kerana pelajar UiTM lebih memilih sesuatu yang akan mengalihkan perhatian mereka terhadap sesuatu masalah dan mengisi masa mereka dengan sesuatu perkara yang bermanfaat. Bagi mereka, kaedah menghadiri sesi kaunseling adalah jalan terakhir untuk mereka mengatasi stres atau depresi. Kesimpulannya, pelajar lebih cenderung melakukan sesuatu aktiviti yang berfaedah berbanding merujuk ke pakar.

Data menunjukkan pengumpulan data tentang penggunaan perkhidmatan kaunseling di kampus.

Data menunjukkan menunjukkan bahawa seramai 86% daripada 50 responden bahawa mereka tidak pernah menggunakan perkhidmatan kaunseling di kampus. Walhal, terdapat 14% daripada 50 responden pula pernah menggunakan perkhidmatan kaunseling di kampus bagi menyelesaikan masalah depresi di kalangan pelajar UiTM. Data ini jelas menunjukkan bahawa bimbingan perkhidmatan kaunseling di kampus kurang digunakan oleh pelajar UiTM sekiranya mereka mengalami stres atau depresi.

Data menunjukkan kumpulan data tentang perkara yang boleh dilakukan oleh pihak universiti bagi membantu pelajar dalam mengurus stres dan depresi.

Data menunjukkan data yang dikumpul melalui sesi soal jawab secara atas talian tentang penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pihak UiTM. Daripada hasil kajian tersebut, majoriti 58% pelajar UiTM bersetuju bahawa langkah yang boleh dilakukan oleh pihak universiti adalah dengan memberi lebih banyak sokongan akademik. Selain itu, sebanyak 28% pelajar UiTM mencadangkan untuk pihak universiti mengadakan lebih banyak aktiviti untuk mereka aktif di kampus bagi mengimbangi tekanan akademik. Semetara itu, hanya 14% pelajar berpendapat bahawa program kesedaran seperti ceramah, bengkel atau kempen kesihatan mental perlu dipertingkatkan. Walaupun peratusan ini lebih kecil, ia tetap menunjukkan bahawa terdapat keperluan untuk mendidik pelajar mengenai

kepentingan menjaga kesihatan mental serta cara-cara mengenal pasti dan menangani tekanan hidup. Secara keseluruhannya, hasil daripada data ini jelas menunjukkan bahawa pelajar lebih cenderung memilih pendekatan sokongan akademik sebagai langkah utama dalam membantu mereka mengurus stres dan depresi.



Rajah 3.2 menunjukkan pengumpulan data tentang perkara yang boleh dilakukan oleh masyarakat untuk membantu menguruskan stres dan depresi untuk seseorang individu.

Rajah 3.2 menunjukkan carta bar berkenaan perkara atau aktiviti yang boleh dilakukan oleh masyarakat bagi membantu menguruskan stres dan depresi untuk seseorang individu. Daripada 50 orang responden, seramai 32 orang 64% telah memilih bahawa sokongan daripada keluarga yang lebih terbuka untuk berbincang tentang isu kesihatan mental yang merupakan langkah penting dalam membantu mengurangkan masalah depresi seseorang individu. Selain itu, seramai 29 orang responden 58% pula bersetuju bahawa pengurangan stigma terhadap individu yang mengalami masalah kesihatan mental juga memainkan peranan penting. Jumlah yang sama, iaitu 29 orang responden 58%, turut memilih bahawa penyebaran mesej positif melalui media sosial merupakan antara usaha yang efektif dalam menangani isu tersebut. Konklusinya, pelajar lebih cenderung memilih keluarga untuk membincangkan tentang isu kesihatan mental secara lebih terbuka.

DAPATAN KAJIAN

I. Punca-Punca Stres Atau Depresi Yang Sering Berlaku Dalam Kalangan Pelajar UiTM

Hasil daripada tinjauan di atas menunjukkan terdapat beberapa faktor yang menjadi penyumbang utama kepada stres dalam kalangan pelajar UiTM. Antara punca stres adalah tekanan akademik dan sistem pengajaran dan pembelajaran secara atas talian.

Selain itu, hasil dapatan juga mendapati terdapat beberapa punca yang boleh menyebabkan seseorang itu boleh mengalami depresi. Antara punca depresi ialah konflik antara keluarga atau kekurangan sosial, masalah kewangan, dan genetik atau keturunan keluarga.

i. Tekanan Akademik

Tekanan akademik sering menjadi punca utama stres dalam kalangan pelajar. Antara faktor yang menyumbang kepada stres termasuk tugas yang bertimbun, jadual peperiksaan yang padat, serta harapan tinggi daripada ibu bapa, guru, dan masyarakat. Tekanan ini memberi kesan besar kepada mental dan emosi pelajar, menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur, keletihan berpanjangan, dan hilang minat terhadap aktiviti harian. Jika stres ini berterusan dan tidak dikawal dengan baik, ia boleh berkembang menjadi depresi.

Pelajar yang mengalami depresi akibat tekanan akademik yang berpanjangan akan kehilangan motivasi, kurang keyakinan diri, dan cenderung menjauhkan diri daripada orang sekeliling. Keadaan ini bukan sahaja menjejaskan prestasi akademik, malah memberi impak negatif kepada kesihatan mental dan kehidupan harian mereka secara keseluruhan. Jika tidak dirawat, depresi boleh menyukarkan pelajar untuk bangkit kembali dalam pelajaran dan kehidupan peribadi.

Menurut Institut Kesihatan Malaysia, antara punca utama tekanan dalam kalangan pelajar ialah kesukaran untuk menumpukan perhatian akibat tekanan persekitaran, yang akhirnya memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental mereka. Keadaan ini pernah mencetuskan tragedi, seperti yang dilaporkan pada Jun 2017 melibatkan seorang pelajar berusia 20 tahun dari Kolej Universiti Tunku Abdul Rahman (TARUC) yang membunuh diri selepas meninggalkan nota kepada ibunya, menyatakan bahawa beliau tidak lagi mampu menanggung tekanan hidup. Pensyarah Psikologi di Kolej Raffles Kuala Lumpur, Farhana Nabila Fakaruddin turut menyatakan bahawa subjek kursus yang mencabar seperti reka bentuk serta tugas teori

yang berterusan boleh menyebabkan tekanan yang tinggi, dan sekiranya tidak ditangani sejak awal, berisiko membawa kepada kemurungan dan kebimbangan yang serius (Bernama, 2023). Justeru, adalah wajar untuk kita lebih peka dan mengambil langkah membantu pelajar yang mengalami tekanan, stres, dan depresi akibat beban akademik serta faktor persekitaran.

ii. Sistem Pengajaran Dan Pembelajaran Secara Atas Talian.

Wabak COVID-19 telah menyebabkan seluruh masyarakat perlu duduk dirumah dan mengurangkan pergerakan keluar rumah. Oleh yang demikian, sistem pembelajaran secara fizikal turut terjejas. Pada ketika itu, satu kaedah pembelajaran telah diperkenalkan iaitu sistem pembelajaran secara atas talian. Sistem ini memberi peluang kepada para pelajar untuk berkomunikasi bersama tenaga pengajar mereka secara atas talian (Mohd Fairuz Jafar, 2020). Pada ketika itu juga, terdapat banyak platform yang telah diwujudkan

bagi memudahkan proses pembelajaran secara atas talian. Antaranya ialah Google Meeting, Zoom Meeting dan Webex Meeting.

Namun, terdapat juga cabaran sepanjang sistem pembelajaran secara atas talian ini dilaksanakan. Kebanyakan pelajar sukar mendapatkan jaringan Internet yang baik kerana kawasan yang mereka diami. Hal ini akan menyebabkan para pelajar sukar untuk mengakses modul-modul yang diberikan secara atas talian, sekaligus menyumbang kepada stres yang melampau terhadap para pelajar. Bukan itu sahaja, terdapat juga pelajar yang tidak berkemampuan memiliki gajet elektronik yang canggih seperti laptop dan juga tablet (Arwansyah Kirin, 2021). Selain itu, para pelajar yang mempunyai gaya belajar kinestetik turut boleh menjadi mudah stres terhadap sistem pembelajaran secara atas talian. Hal ini dikatakan demikian kerana interaksi dan komunikasi yang terhad di antara tenaga pengajar dan pelajar dan juga sosialisasi antara pelajar yang lemah menjadi faktor utama stres dan depresi berlaku dalam kalangan pelajar (Wildavsky, 2014).

iii. Konflik Antara Keluarga Atau Kekurangan Sokongan Sosial

Pengarah Kesihatan negeri Terengganu telah mengeluarkan kenyataan bahawa 'ketidakstabilan dalam institusi kekeluargaan boleh menjadi faktor yang boleh menyumbang kepada depresi dalam kalangan pelajar'. Bukan itu sahaja, beliau turut menyatakan bahawa depresi dalam kalangan pelajar universiti ini dapat diatasi sekiranya institusi kekeluargaan tersebut dalam keadaan harmoni dan ibu bapa memberi perhatian terhadap keberadaan anak-anak mereka. Selain itu, kenyataan ini juga disokong dengan kajian oleh Suriani dan Suraini (2005) di

Universiti Pendidikan Sultan Idris sumber stres berkaitan keluarga dan ibu bapa dialami oleh pelajar lebih kurang 60 peratus hingga 70 peratus pelajar.

Keadaan tertekan yang melampau terhadap pelajar universiti boleh membawa kepada masalah kesihatan yang lebih serius seperti depresi, migrain dan juga gastrik (Hall dan Torres; Laile Suzana Jaafar, 1996) sekaligus turut menjejaskan prestasi akademik seseorang pelajar (Plucker, 1997). Masalah ini juga akan menjadi lebih serius sekiranya para pelajar kurang mendapat sokongan sosial daripada ibu bapa mereka sendiri, adik-beradik, rakan-rakan dan saudara-mara dan lain-lain lagi. Oleh kerana itu, amat disarankan terutamanya ibu bapa untuk memberi sokongan sosial terhadap anak-anak yang sedang melanjutkan pelajaran ke menara gading agar mereka terhindar daripada depresi (Hall and Torres, 2002).

iv. Masalah Kewangan

Cabaran ekonomi dalam keluarga, seperti tekanan kewangan dan kos sara hidup yang meningkat, memberi kesan besar terhadap kesihatan mental para pelajar. Golongan berpendapatan rendah (B40) lebih terdedah kepada masalah kesihatan mental, termasuk kemurungan dan kebimbangan, disebabkan oleh beban kewangan dan tanggungjawab keluarga. Apabila kita semakin meningkat dewasa, kita akan tahu bahawa kita mempunyai tanggungjawab untuk membantu keluarga yang dalam kesusahan terutama dalam aspek kewangan, khususnya semasa wabak pandemik COVID-19.

Para pelajar merasa tanggungjawab tersebut memberikan mereka tekanan yang tinggi sehingga boleh menyebabkan mereka mudah merasa resah dan murung sekiranya mereka gagal membantu keluarga mereka mencari duit bagi kelangsungan hidup (Suraya Roslan, 2020; Attriza Umar, 2021). Apabila tekanan terhadap masalah kewangan terlalu tinggi, para pelajar akan mengambil keputusan untuk berhenti menyambung pelajaran dan fokus membantu keluarga mencari sumber pendapatan atau lebih teruk lagi, para pelajar mungkin akan mengambil jalan pintas untuk menamatkan riwayat hidup mereka. Maka, jelaslah di sini bahawa masalah kewangan juga mampu menjadi salah satu punca depresi dalam kalangan pelajar.

v. Genetik Atau Keturunan Keluarga

Terdapat juga beberapa kajian dijalankan untuk membuktikan bahawa depresi juga boleh berlaku disebabkan oleh faktor biologi seperti genetik daripada keturunan keluarga. Seperti yang diketahui umum, fizikal sudah semestinya genetik yang dapat diwarisi daripada ibu bapa kepada anak-anaknya. Akan tetapi, emosi dan depresi turut boleh diwarisi sekiranya ibu atau bapa mereka pernah mengalami depresi sebelum ini. Para pelajar akan sering merasa kekurangan pada diri sehingga menyebabkan timbulnya tabiat mengasingkan diri dan merasakan diri mereka berbeza dengan rakan yang lain. Perasaan takut dan resah yang berlarutan juga membuatkan mereka takut dan sukar untuk meneruskan hidup (Rashiqah Ilmi Abd Rahim & Siti Azliza Alias, 2018).

Selain itu, kajian daripada Stanford Medicine menunjukkan bahawa kemurungan boleh diwariskan sekitar 37% hingga 50%. Ini bermakna faktor genetik turut menyumbang kepada seseorang pelajar itu mengalami kemurungan. Terdapat juga kajian yang mana individu yang mempunyai saudara terdekat seperti ibu bapa atau adik-beradik dengan kemurungan mempunyai kebolehbarangkalian dua hingga tiga kali ganda lebih tinggi untuk mengalami keadaan yang sama. Selain itu, kajian dari National Library of Medicine juga menyatakan bahawa faktor persekitaran seperti tekanan hidup, trauma kanak-kanak juga boleh meningkatkan risiko depresi, terutama sekali individu yang mempunyai predisposisi genetik. Maka, di sini jelaslah menunjukkan bahawa depresi dalam kalangan pelajar turut boleh berlaku sekiranya ahli keluarga mereka sebelum ini pernah mengalami depresi.

Kesan-Kesan Stres Dan Depresi Yang Melampau Terhadap Pelajar UiTM.

Berikut adalah kesan-kesan stres dan depresi

i. Kehilangan Minat Terhadap Aktiviti Kampus

Stres merupakan isu yang semakin membimbangkan terutama sekali dalam kalangan pelajar pada masa kini. Hal ini kerana, pelajar yang mengalami stres sering menunjukkan sikap negatif seperti kurang berinteraksi dan emosi tidak stabil. Kesannya, mereka tidak berminat untuk terlibat dalam aktiviti harian, termasuk aktiviti kampus (Ahmad Yani Ismail, 2024). Malah, aktiviti kampus seperti aktiviti persatuan, sukan dan program sukarelawan (Nurul Hanan Ariffin, 2022) dianggap sebagai suatu bebanan bukannya dianggap sebagai peluang untuk pelajar berehat dan bersosial.

Stres ini bukan sekadar membebani fikiran, malah turut menghakis kekuatan fizikal dan mental seseorang pelajar. Maka tidak hairanlah apabila mereka mula dilanda kepenatan yang tidak terungkap, tubuh menjadi lemah longlai, dan semangat yang pernah membara kini seolah-olah padam ditelan kegelapan. Tekanan yang tinggi menyebabkan pelajar mengalami pelbagai masalah kesihatan mental seperti merasa cemas, tidak selesa, dan gangguan tidur. Seterusnya stres juga menjejaskan kesihatan fizikal seperti pening kepala kronik, tekanan darah tinggi, keletihan, dan penurunan berat badan (Suliaty Asri, 2022). Jika pelajar tidak menangani situasi dengan berkesan, ini akan memburukkan lagi kesihatan mental dan memberikan tekanan yang serius kepada pelajar.

ii. Ketidakstabilan Emosi

Ketidakstabilan emosi adalah dimana pelajar menjadi lebih sensitif dan mudah terganggu. Mereka yang mengalami depresi akan mudah berasa marah, sedih, cemas, atau tertekan tanpa sebab yang jelas. Mereka mungkin sukar mengawal emosi, menyebabkan hubungan sosial dan akademik terganggu. Ketidakstabilan ini boleh menyebabkan mereka menjauhkan diri daripada rakan-rakan atau enggan menyertai sebarang aktiviti kampus kerana merasa tidak mampu mengendalikan situasi sosial.

Oleh itu, terdapat juga tinjauan yang dilakukan oleh Mohamed Alfian Harris B. Omar dan Mohamed Sharif Mustaffa PhD (Universiti Teknologi Malaysia, 2007) menyatakan bahawa emosi yang tidak stabil akan mendatangkan kemudaratan kepada fungsi tubuh badan dan mental seseorang. Selain itu, menurut kajian yang dilakukan oleh Tuan Zahrah binti Tuan Mat P56460 (Universiti Kebangsaan Malaysia, 2013) ketidakstabilan emosi dikaji berdasarkan

kurang keyakinan diri, kebimbangan dan rasa bersalah. Kemurungan adalah salah satu kesan dari kestabilan emosi. Ia adalah sejenis penyakit mental yang banyak berlaku tetapi kurang didiagnosis sehinggalah masalah telah menjadi teruk dan memerlukan rawatan rapi. Hampir semua pesakit yang murung mengalami episod mood yang rendah, dan hilang minat sepenuhnya terhadap sesuatu aktiviti yang sebelum ini digemarinya (Norhayati Binti Ya'acob, 2013). Kesimpulannya, ketidakstabilan akan memberi kesan yang besar dalam rutin kehidupan harian seseorang individu.

iii. Kesukaran Tidur

Tekanan atau kemurungan turut memberi kesan kepada kualiti tidur pelajar. Ramai pelajar menghadapi masalah sukar tidur atau insomnia. Kekurangan tidur atau rehat menyebabkan mereka mudah penat, tidak bertenaga, dan kurang fokus dalam pembelajaran. Ia juga akan memberi kesan kepada rutin kehidupan harian. Jika gangguan tidur tidak dirawat dengan segera ia akan memudaratkan diri dalam jangka masa yang panjang.

Dalam kesan ini, Muhammad Nasiruddin Nakur Ali dan Nik Hairi Omar mendapati bahawa tekanan akademik dan beban tugas menyebabkan ramai pelajar mengalami masalah tidur seperti insomnia. Kerana seperti yang dikaji kualiti tidur adalah penting

dalam memastikan kesihatan fungsi minda yang penting. Kesan kurang tidur akan mempengaruhi prestasi akademik seseorang. Ini kerana tidur yang tidak cukup mempengaruhi tahap memori dan menyebabkan mereka susah mengingati perkara yang baru dipelajari dan sukar meningkatkan kemahiran yang diperolehi (Akmal Sulong, 2021). Ada juga dalam kalangan mereka yang berhadapan dengan masalah insomnia akibat lambakan tugasan serta aktiviti di luar waktu pembelajaran yang gagal diurus sehingga menjejaskan waktu rehat khususnya malam (Muhammad Akbar et al, 2018; Kavitha et al, 2022). Insomnia adalah suatu keadaan yang disebut sebagai gangguan dalam kualiti tidur seseorang yang mampu mengganggu pertumbuhan fizikal, emosi dan sosial. Selain itu, kurang tidur pada mahasiswa menjadi sebab utama terjadinya penurunan produktiviti mahasiswa menghadiri kelas (Muhammad Akbar et, al (2018). Oleh itu, kekurangan kualiti tidur yang cukup akan memberi impak yang negatif terhadap kehidupan sebagai pelajar.

iv. Masalah Mental Yang Serius

Masalah mental yang serius adalah kes yang kritikal, dimana stres boleh berkembang menjadi gangguan mental seperti kemurungan klinikal (depression), gangguan kebimbangan (anxiety disorder), atau pemikiran membunuh diri (suicidal ideation). Keadaan ini sangat membahayakan dan memerlukan bantuan segera daripada pakar psikologi atau kaunselor. Masalah ini bukan sahaja menjejaskan pelajar, malah boleh membawa kepada kesan jangka panjang terhadap kesihatan mental mereka. Ini adalah salah satu kesan di tahap yang amat kritikal bagi kesihatan mental.

Dalam konteks ini, menurut Dr. Nur Aqillah Ayob (Universiti Kebangsaan Malaysia, 2025) masalah mental yang serius adalah salah satu cabaran utama yang dihadapi oleh pelajar di UiTM, dan saringan mendapati, tekanan pembelajaran turut berkait rapat dengan isu kesihatan mental. Majlis Keselamatan Negara (2023) melakukan kajian yang menyatakan masalah kesihatan mental terutamanya dalam kalangan pelajar didapati semakin membimbangkan dengan bilangan pelajar yang mempunyai idea untuk membunuh diri didapati meningkat kepada 13.1% pada 2022 membabitkan lebih 4,300 orang, berbanding 10% pada lima tahun sebelumnya. Walaupun masalah ini semakin kritikal, terdapat ramai pelajar lagi yang masih belum mendapatkan bantuan profesional kerana stigma dan kurang kesedaran. Kajian di Universiti Kebangsaan Malaysia menunjukkan hanya sebilangan kecil pelajar sahaja yang mendapatkan bantuan profesional, manakala majoriti lebih cenderung berkongsi masalah dengan rakan atau keluarga, walhal mereka berada di dalam keadaan yang kritikal (Aida J, Hizlinda T, Siti Fatimah S, Mohd Muhaimin A, Chai Sy, Sahrina W, Teo Bh , 2014). Kesimpulannya, data dan kajian menunjukkan peningkatan ketara dalam idea, perancangan, dan percubaan bunuh diri dalam kalangan pelajar.

v. Tidak Bermotivasi

Stres yang melampau mengakibatkan pelajar kehilangan motivasi untuk belajar serta menjalani kehidupan seharian mereka. Menurut kajian pelajar prasiswazah Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA) kesihatan mental yang terganggu seringkali berkait rapat dengan penurunan motivasi dalam kalangan pelajar. Sekiranya pelajar tidak pandai

mengawal tekanan emosi dengan baik, pelajar akan mudah merasa berputus asa, tidak bersemangat, dan tidak memberi tumpuan terhadap pembelajaran (Ahmad dan Ismail, 2021). Justeru itu, pelajar akan mula mengabaikan tugas dan ponteng kelas.

Keadaan ini menyebabkan prestasi akademik pelajar bukan sahaja terjejas, malah secara keseluruhan boleh mempengaruhi kesejahteraan mental dan fizikal mereka. Oleh itu, penting untuk para pelajar mendapatkan sokongan dan bantuan sewajarnya. Dengan sokongan yang tepat, pelajar dapat mengatasi tekanan yang dihadapi, memperbaiki kesejahteraan mental dan fizikal, serta kembali bermotivasi untuk terus berusaha mencapai kejayaan (Nurul Huda, 2022).

vi. Menamatkan Pengajian Lebih Awal

Isu depresi perlu diberikan perhatian yang serius kerana ia memberi tekanan sekaligus melibatkan kesihatan mental seseorang individu. Sebagai pelajar, tekanan akademik merupakan cabaran yang perlu dihadapi untuk memastikan tidak memberi impak yang teruk ke atas diri individu tersebut (Nazneen binti Ismail, 2024). Depresi yang berlaku berpunca daripada tekanan akademik, masalah kewangan atau merasa kesunyian kerana ia boleh menjejaskan kesihatan mental seseorang pelajar. Akibatnya, pelajar akan memikirkan untuk sama ada ingin menamatkan pengajian yang dijadualkan lebih awal, menunda pengajian atau menukar program pengajian (Noraini Shamsuddin, 2022).

Namun, jika pelajar tidak pandai mengawal mental dengan baik, ia boleh menyebabkan mereka mengalami ketidakstabilan emosi seperti keletihan mental, kemurungan, kepenatan yang berpanjangan dan lain-lain. Tekanan akademik juga boleh menyebabkan perubahan sikap negatif dan menjejaskan kesihatan mental pelajar (Nurul Fatimah Abdul Latif, 2023). Kemudiannya, kemurungan mendorong pelajar untuk membuat keputusan berhenti belajar. Keputusannya, ini bukan sahaja memberi kesan kepada masa depan mereka, malah boleh memburukkan lagi keadaan kesihatan mental pelajar. Oleh itu, sokongan yang berkesan daripada pelbagai pihak dapat membantu pelajar mengatasi kemurungan dan meningkatkan daya tahan mental mereka (Ahmad Faizal & Siti Mariam, 2021). Melalui ini, pelajar dapat meneruskan pengajian mereka dengan kesihatan yang baik.

CADANGAN

Beberapa cadangan dapat dibangkitkan bagi membantu para pelajar dan masyarakat dalam memastikan stres dan depresi yang mereka hadapi dapat dikawal. Dapatan daripada borang soal selidik yang telah dikumpulkan melalui borang soal selidik dalam bentuk Google Form menunjukkan keputusan berdasarkan para pelajar UiTM. Menurut keputusan daripada borang soal selidik, gejala-gejala yang kami dapati bagi mencari tahu kaedah yang paling berkesan bagi mengatasi stres atau depresi yang dialami oleh pelajar ialah melalui berkomunikasi dengan rakan dan ahli keluarga dan mengadakan aktiviti menonton hiburan. Selain daripada itu, melakukan ibadah, bersukan dan menghadiri sesi kaunseling juga turut menjadi kaedah yang efisien untuk mengatasi masalah stres dan depresi. Oleh itu, kajian (Chandler & Grzyb, 2000) dan laporan KKM menunjukkan bahawa aktiviti sosial, riadah, dan sokongan sosial daripada keluarga dan rakan adalah

sangat berkesan dalam mengurangkan tekanan emosi dan masalah depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Di sini jelas menunjukkan bahawa jaringan sokongan sosial dan kekeluargaan perlu diperkukuh sebagai langkah utama dalam menangani isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar.

Dalam keadaan ini, hasil kajian menyatakan bahawa hanya minoriti pelajar berpeluang dalam mendapatkan bantuan kaunseling di kampus. Gejala yang sama sangat bergantung pada penelitian yang dilakukan oleh Salina Nen & Khairul Azmi Ibrahim. Mereka menjelaskan bahawa stigma perkhidmatan kaunseling, kurang kesedaran dan maklumat, persepsi negatif adalah beberapa faktor utama yang menghalang murid mendapat bantuan profesional. Oleh itu, pihak universiti harus mempromosikan dan menyebarkan sistem pendidikan terhadap buruknya kesihatan mental. Hal ini dapat mencerminkan keperluan untuk meningkatkan kesedaran dalam kalangan pelajar serta menghapuskan stigma terhadap penggunaan perkhidmatan kaunseling. Usaha ini penting agar lebih ramai pelajar yakin dan berani untuk mendapatkan bimbingan kaunseling apabila berhadapan dengan tekanan atau masalah depresi.

Tambahan pula, majoriti responden mencadangkan bahawa UiTM perlu memberikan lebih banyak sokongan akademik kepada pelajar yang memerlukan bagi membantu mereka menguruskan stres dan depresi. Selain itu, hanya beberapa responden yang mencadangkan lebih banyak aktiviti dan usaha dalam menyebarkan mesej kesihatan mental. Ini disokong oleh nasihat yang diberikan dalam buku “Pengendalian dan Pengurusan Kesihatan Mental Pelajar UiTM”, yang menyatakan bahawa pelajar memerlukan persekitaran yang menyokong aktiviti untuk membantu menguruskan masalah stres dan depresi dengan lebih berkesan. Oleh itu, pihak universiti disarankan untuk memperbanyakkan program bimbingan akademik serta menganjurkan pelbagai aktiviti kokurikulum yang dapat membantu pelajar dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial mereka.

Seterusnya, majoriti responden bersetuju bahawa ahli keluarga perlu lebih terbuka dalam membincangkan tentang isu berkaitan kesihatan mental. Di samping itu, cadangan agar stigma terhadap individu yang mengalami masalah kesihatan mental dapat dikurangkan dan menyarankan agar mesej-mesej positif berkaitan kesihatan mental disebarkan melalui media sosial. Kajian oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2022) dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menegaskan bahawa sokongan sosial daripada keluarga dan masyarakat merupakan faktor perlindungan utama terhadap masalah stres dan depresi, di samping berupaya mengurangkan stigma yang menjadi halangan utama kepada proses rawatan dan pemulihan (WHO, 2022). Dapatan ini menunjukkan bahawa peranan keluarga dan masyarakat amat penting dalam mewujudkan persekitaran yang menyokong serta menggalakkan perbincangan terbuka berkenaan isu kesihatan mental.

Di samping itu, mendapatkan sokongan profesional seperti rawatan perubatan, terapi psikologi, dan kaunseling adalah sangat penting dalam menangani masalah depresi kerana ianya tidak hanya boleh memberi jangkaan gejala, tetapi ianya boleh mencegah komplikasi yang lebih serius. Di Malaysia, panduan klinikal Kementerian Kesihatan Malaysia menekankan bahawa penggunaan farmakoterapi sebagai modaliti utama, terutamanya untuk kes depresi sederhana hingga teruk. Selain itu, psikoterapi, seperti

terapi kognitif tingkah laku (CBT), terapi interpersonal, dan kaunseling berkelompok dan di sisi lain juga diwujudkan sebagai alternatif pengubatan komplementari yang efektif dalam mengubah corak pemikiran yang negatif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Kesan kajian ialah perawatan psikoterapi meningkatkan pemulihan dari keadaan kemurungan dengan mengurangkan terapi rawatan tunggal. Oleh itu, bantuan profesional yang holistik dan bersepadu sangat diperlukan untuk memastikan pesakit depresi mendapat rawatan yang berkesan dan menyeluruh (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2022; Zulkipli et al., 2023; Jurnal Kejuruteraan dan Sains Kesihatan, 2021).

Akhir sekali, semua cadangan yang telah diberikan boleh dilaksanakan secara bersepadu oleh pihak universiti, keluarga, dan masyarakat. Pihak universiti boleh memperkukuhkan lagi pelaksanaan program sokongan akademik serta menganjurkan lebih banyak aktiviti pelajar yang bersifat holistik. Pada masa yang sama, keluarga dan masyarakat perlu memainkan peranan penting dalam memberikan sokongan emosi serta membantu mengurangkan stigma terhadap isu kesihatan mental. Dengan kerjasama semua pihak, isu stres dan depresi dalam kalangan pelajar dapat ditangani dengan lebih menyeluruh dan berkesan.

RUMUSAN

Secara keseluruhannya, kajian ini memfokuskan kepada kesihatan mental dalam kalangan pelajar UiTM. Terdapat pelbagai punca stres antaranya ialah masalah akademik dan sistem pembelajaran dan pengajaran secara atas talian. Manakala bagi punca depresi pula ialah masalah kewangan, konflik keluarga atau kekurangan sokongan sosial dan genetik. Isu ini tidak boleh dipandang enteng kerana ia memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental, prestasi akademik dan hubungan pelajar. Melalui dapatan kajian stres boleh membawa kepada pelbagai komplikasi seperti kurang berinteraksi, kesunyian, keletihan fizikal, ketidakstabilan emosi dan gangguan tidur. Malahan, jika masalah ini tidak ditangani segera, ia boleh memberi kesan yang serius seperti kepada tingkah laku berisiko seperti ponteng kelas kuliah dan penyalahgunaan bahan terlarang. Ini juga akan membawa kepada kes yang lebih teruk iaitu kecenderungan untuk menyendiri atau mencederakan diri.

Oleh itu, langkah pencegahan dan pemulihan perlu dilaksanakan secara menyeluruh dan berterusan. Melalui ini, usaha yang bersepadu daripada semua pihak dapat menangani masalah tekanan dalam kalangan pelajar UiTM dapat diatasi sebelum membawa kepada tekanan yang lebih serius seperti kemurungan dan kebimbangan. Dengan adanya kesedaran, sokongan dan tindakan yang tepat, masalah ini dapat dikurangkan. Dalam pada masa yang sama, membantu pelajar menjalani kehidupan kampus dengan lebih seimbang, sihat dan produktif demi kejayaan masa depan mereka.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada semua ahli kumpulan dan juga pentadbiran fakulti atas sokongan dan bantuan sepanjang kajian dijalankan.

RUJUKAN

- Abdul Hamid, S. Tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi: Kajian literasi. Retrieved from https://conference.uis.edu.my/pasak4/images/kk/018_KK_SOHANA_KUIS.pdf
- Arifin, N. H. (2022, January 7). Tekanan akademik dan kesan terhadap kesihatan mental. Naluri Kreatif. Retrieved from <https://nalurikreatif.com/blog/tekanan-akademik-dan-kesan-terhadap-kesihatan-mental/>
- Astro Awani. (2024, April 25). Warga kota stres gaya hidup KL. Retrieved from <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/warga-kota-stres-gaya-hidup-kl-420899>
- Astro Awani. (2024, March 27). MyMHI'23 ukur tahap kesihatan mental belia – KBS. Astro Awani. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/mymhi-23-ukur-tahap-kesihatan-mental-belia-kbs-467369>
- Bullare, F. B., Rathakrishnan, B., & Ismail, R. (2009). Sumber stres, daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13, 49. <https://jurnalkemanusiaan.utm.my/index.php/kemanusiaan/article/view/198/191>
- Genetics of Brain Function. (n.d.). Major depression and genetics. Stanford Medicine. <https://med.stanford.edu/depressiongenetics/mddandgenes.html>
- Harvard Health. (2021, August 17). Sleep and mental health. Harvard Health Publishing. https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia. (2024, April 22). MyMHI'23: Tahap kesihatan mental belia berada pada tahap sederhana memuaskan. IYRES. <https://iyres.gov.my/berita-terkini/2730-mymhi-23-tahap-kesihatan-mental-belia-berada-pada-tahap-sederhana-memuaskan>
- Izzati, N., Md. Sham, F., & Ismail, A. (2019). Stres menurut sarjana Barat dan Islam. *International Journal of Islamic Thought*, 16(12), 85–97. https://journalarticle.ukm.my/14059/1/IJIT-Vol-16-Dec-2019_8_85-97.pdf
- Jasmi, K. A., Hassan, A. M., & Embong, W. H. (2022). Nilai dalam falsafah sains dan tamadun. *Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia*. https://www.researchgate.net/profile/Kamarul-Azmi-Jasmi/publication/366191799_Punca_dan_Langkah_Mengatasi_Depresi_dalam_Kalangan_Remaja/links/6396edd3484e65005b036c62/Punca-dan-Langkah-Mengatasi-Depresi-dalam-Kalangan-Remaja.pdf
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (n.d.). Kamus Dewan Edisi Keempat. <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=stres>
- Kirin, A., Sharifuddin, A., & Ahmad, S. (2021). Impak pengajaran dan pembelajaran secara online: Kajian kes terhadap pelajar sekolah rendah, menengah dan universiti semasa pandemik Covid-19. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 2(1), 128–137. <https://publisher.uthm.edu.my/periodicals/index.php/ahcs/article/view/1961/798>
- Rosman, S. A., & Jasmi, K. A. (2022). Punca dan langkah mengatasi depresi dalam kalangan remaja. *Sekolah Kejuruteraan Awam, Fakulti Kejuruteraan, Universiti Teknologi Malaysia*.



- https://www.researchgate.net/publication/366191799_Punca_dan_Langkah_Menagatasi_Depresi_dalam_Kalangan_Remaja
- Selvam, S. (2020). Kemurungan atau depresi bakal membunuh lebih ramai anak muda jika tidak ditangani secara drastik. *Belia.org.my*. <https://belia.org.my/kemurungan-atau-depresi-bakal-membunuh-lebih-ramai-anak-muda-jika-tidak-menangani-dengan-drastik/>
- Sinar Harian. (2024, March 26). Skor Indeks Kesehatan Mental Belia Malaysia 2023 menunjukkan tahap sederhana. *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/694846/berita/nasional/skor-indeks-kesehatan-mental-belia-malaysia-2023-menunjukkan-tahap-sederhana>
- Mental Health Foundation. (n.d.). Stress. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress>
- Sullivan, P. F., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2001). Genetic epidemiology of major depression: Review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1552–1562. <https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.157.10.1552>
- World Health Organization (WHO). (2022, June 17). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zakaria, A. Z., Ariffin, S. A., Ramzi, N. A., & Ismail, H. M. (2023). Kesehatan mental dan sokongan sosial dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. *Islamiyyat: The International Journal of Islamic Studies*, 45(1), 263–274. https://journalarticle.ukm.my/22495/1/Islamiyyat_45_1_18.pdf